

“生吃长条茄子就等于吃降脂药”“这6个坏习惯会害你早死”“吃这些水果让你增寿30年”……如今，在微博、微信上，养生保健信息传得非常火，但中医专家表示，部分养生知识并不科学，有的不仅不能养生，反而有损健康。在流言满天飞的时候一定要擦亮双眼。

本报记者 刘婷

网上养生帖子不可偏信

养生不当也会致病

近期，随着农药超标事件的频频发生，“盐水可有效法除农药”的帖子也被广泛传播，成为不少人奉行的“安全规则”。盐水到底能不能法除农药呢？

临沂市中医院急诊内科主任艾庆岩表示，除了作为调味品，盐还有杀虫作用，可杀灭蛴螬、蜗牛、水蛭一类附有粘液的软体动物、昆虫。但是，“盐水法除农药”的说法没有科学依据。蔬菜、瓜果残留的农药主要是有机磷等，而盐的化学成分比较稳定，不易与其他化学成分发生反应，所以即使在水中添加一定量的盐来浸泡果蔬，实际起作用的主要还是水。

临沂市人民医院南门诊区干部病

房主治医师梁存福则表示，网络为医学知识的科普传播提供了很好的渠道，如果应用得当，是可以提高人们的健康素养的。但现在朋友圈的各种“养生帖”泛滥，泥沙俱下，真假不分，有些观点偏激，而且没有科学依据。比如人们普遍认为的多吃水果对身体有益。人们相信这个理念的时候，就会不断地摄入水果。但有些水果并不适合所有人食用，而且水果含糖量较高，用水果代替主食很可能会增加血糖含量，对身体不利。“一种营养品，可能补充某一个人的不足，但不是所有人吃都对。如果不根据自己的实际情况采用了这样所谓的一种健康疗法，那就肯定是错的。”梁存福说。

健康的生活方式更重要

“相对于吃某一种食物来预防疾病或治病，我认为合理地搭配饮食和健康的生活方式更有利于健康。”梁存福说，很多老年人骨骼不太健康，有些人需要补钙，而有些人则是软骨组织磨损，所以这些人就需要吃些营养软骨组织的营养品。如果大家都只是补钙，那么就有可能缺乏了其他的元素，营养的平衡就破坏了。

梁存福认为，人体需要的大部分

营养都来自于食物，所以正常吃饭，合理运动就能保持健康。健康人无需额外“恶补”，这种“恶补”不仅不能起到养生的作用，反而会破坏身体内的营养均衡。“部分需要补充的人，应该按照医生的医嘱，适当地进行补充，才是科学的态度。比如二三十岁的正常人需要补钙吗？不需要。六七十岁的人如果吃得好睡得好，行动也方便，同样也不需要补。”

延伸阅读

解读错误的“养生信条”

1.晨起喝淡盐水有益于身体健康？

早晨起床时，血液已成浓缩状态，此时如果喝一定量的白开水可很快使血液得到稀释，纠正夜间的高渗性脱水。反之再喝盐开水会加重高渗性脱水，令人更加口渴。

2.大量出汗有益健康？

夏天出汗可蒸发散热，还可排出多种有害的代谢废物。但蒸发散热的效果以少量出汗为最佳，若是汗珠大滴流淌，散热效果反而不佳。另外，大量出汗可使血液浓缩，血黏度增高，对动脉硬化者有诱发血栓和心肌梗死的危险。

中国邮政储蓄银行
POSTAL SAVINGS BANK OF CHINA

要贷款 找邮储

个人商务房产抵押贷款

●定义：邮储银行向自然人发放的，用于其合法生产经营活动的有担保个人经营性贷款。

●适用对象：18-65周岁，拥有经营实体，经营1年以上，信用状况良好。

●贷款额度最高可达到人民币1000万元。

●服务特色：“一次申请、额度循环”，实行最高额度循环授信，可在额度范围内多笔、反复支用贷款。

●办理流程：提出申请→实地调查→审查审批→签订合同→担保条件落实→贷款发放

详情请咨询邮储银行临沂市分行小企业金融部

联系电话：8059968

临沂市首家报纸码上商城

看鲁南商报 逛码上商城

码码帮

商家、商城双重大礼

驻足 分享 参与 互动 淘宝

扫描此处

码码都有惊喜
码码都有优惠



手机淘宝 扫一扫

01 刮奖规则

1、根据关注的报纸所刊登的二维码个数，入围中奖资格，然后扫描右上角码上商城二维码进行刮奖。

●关注10个二维码参与周奖
奖品：沂州府酒（一箱）、羲之酒一箱（一箱）、捷安特旅行包、志林健身卡月卡、任选其一（一箱）；

●关注20个二维码参与月奖
奖品：捷安特自行车一辆；

●关注30个二维码参与季度奖
奖品：神秘大奖敬请期待

2、中奖后，持有效证件及扫描公众号有效数信息证明到新闻大厦16楼西侧兑奖；

3、周奖每周周一兑奖、月奖每月1号兑奖、季度奖每季度最后一天兑奖。

02 加入方式

参与商家可直接通过51微锋官网络营销专员联系，制生成二维码信息生成模式，包括产品展示、优惠打折、在线支付、刮刮乐功能、会员卡等，制作完毕后，可直接参与《码码帮》，全年每天都在商报《码码帮》展示。

如果参与商家原本有自己的二维码，可直接参与《码码帮》超市，并由专业微商人员全年维护服务该二维码。



中信银行



兴业银行



莱商银行兰山支行
礼品：羊年纪念币、魔力冲酒杯等



上海茄子乐园
专业儿童摄影



颜唐温公



临沂龙园生态



远通集团



情订奇缘



李氏婚纱



沂蒙影社



海派婚礼



水波尔床垫



爱车168
俱乐部



明行足



明雅养生



国际催眠潜能
开发学院



兰迪国际
儿童摄影



南山庄园



魔法气球



鲁房置换



临沂恒久
肛肠研究所



联安现代公寓



沂州府酒



麒麟家居



e代驾微信首次
下单立减20元



少年军校



关注车氏海参
买1斤送3斤



旺铺招商中...

财富热线：13969956006
18660999799



喜刷刷烧烤
户外烧烤食材配送